

CORRI CORRI ANCHE TU COME FORREST GUMP

Un milione di italiani con la passione per il podismo, che fa bene al corpo e pure allo spirito

33.290
maratoneti italiani
tenendo conto
solo di quelli
che corrono
i 42,195 km
fino al traguardo

Forrest Gump in realtà ha capito tutto. Il sempliciotto dal cuore d'oro interpretato da Tom Hanks, a un certo punto del film si mette a correre in giro per gli Stati Uniti senza sapere il perché. Forse è stato spinto dal fatto che siamo nati per correre, *Born to run* per restare all'America cantata da Bruce Springsteen. Due scienziati, Daniel Lieberman e Dennis Bramble, hanno scoperto che i maiali non sanno correre perché non hanno la cresta nucale, una struttura che mantiene collegati vari tessuti, che a loro volta mantengono ben salda la testa durante la corsa. L'uomo, oltre a questa struttura, ne possiede altre 26 adatte a questo scopo. Come il tendine d'Achille, che non ha nessuna funzione nell'atto di camminare. Sono retaggi di quando nella preistoria per sfuggire ai predatori e procurarci il cibo dovevamo correre, correre, e ancora correre. Se non ci fosse questo istinto ancestrale, difficilmente si spiegherebbe cosa spinge così tanta gente a sgambettare alle prime ore dell'alba o nel buio della sera, a sfidare la rigidità invernale e la canicola estiva. Sono più di un milione gli italiani che



GRANDI APPUNTAMENTI
Sopra: la maratona di Roma del 22 marzo; a sinistra, la maratona di New York, la più famosa e la più partecipata del mondo. In basso: Linus, direttore di Radio DeeJay

praticano la corsa amatoriale. I medici dicono che per ottenere benefici concreti sulla salute (protezione contro l'arteriosclerosi e altre malattie del cuore, prevenzione dell'osteoporosi), è necessario correre almeno per un'ora, tre volte alla settimana. Ma basta meno per godere quella sensazione di benessere che i podisti ti descrivono quando, sudati ma felici, ti raccontano che la loro mente è svuotata dalle preoccupazioni, che si sentono un po' indolenziti ma molto rilassati. Tutto merito delle endorfine, le "molecole del piacere", la cui produzione viene stimolata alla grande durante la corsa. Ecco che allora si moltiplicano iniziative rivolte ad appassionati e a semplici "corridori della domenica". Come l'Avon Running Tour, la corsa a tappe rivolta esclusivamente alle donne. La prima si è svolta a Bari lo scorso 8 marzo e vi hanno preso parte ben 8.000 parteci-

CHE STORIA!

► Il giapponese Shizo Kanakuri, dato per favorito alle Olimpiadi di Stoccolma del 1912, dopo aver corso 30 chilometri, vinto dall'insolito caldo, accettò l'invito di uno spettatore di bere una bibita a casa sua, dove Shizo si addormentò e al risveglio, per la vergogna, tornò in incognito in Giappone, dove visse nascosto fino al 1962, quando un giornalista lo ritrovò. Cinque anni dopo gli fu data la possibilità di riprendere quella maratona: la concluse con il tempo di 54 anni, 8 mesi, 6 giorni, 5 ore, 32 minuti e 23 secondi.

LINUS, UNA PASSIONE IN PIÙ

Come tanti quarantenni non sapeva rinunciare a quella regressione all'infanzia costituita dal ritrovarsi scapoli e ammogliati su un campo di calcio. E come capita a tanti quarantenni un bel giorno il ginocchio ha fatto crac: rottura dei legamenti. Nel 2000 il medico gli disse: «A Natale puoi ricominciare a correre». Lui ascoltò il consiglio: «Prima una corsetta la domenica pomeriggio, poi due volte alla settimana, poi sempre di più fino ad arrivare alla maratona. Le ultime che ho fatto? New York e Berlino». Per Linus, direttore di Radio DeeJay, la corsa è diventata «la passione che ha sostituito la radio, un'attività che mi piace ancora moltissimo, ma che negli ultimi tempi considero

soprattutto un lavoro». E siccome gli piace condividere le sue passioni, non c'è giorno in cui non ne parli dai microfoni della radio. «Se i maratoneti sono passati in pochi anni da 20.000 a più di 30.000, credo che un po' del merito sia mio». Alle parole, sono seguiti anche i fatti. Da quattro anni, Linus organizza a Milano la Dj Ten: una gara agonistica sulla distanza dei 10 km, cui si aggiunge una 5 Km non competitiva. Lo scorso ottobre ha richiamato oltre 7.000 persone. «Quest'anno per la prima volta ci sarà una Dj Ten anche a Roma. L'appuntamento è per il 24 maggio». e.a.

«Se i maratoneti sono passati in pochi anni da 20.000 a più di 30.000, credo che un po' del merito sia mio»



Il calendario delle corse, solo per donne, di Avon Running Tour 2009: **Roma**, 25/26 Aprile, Villa Borghese, tel. 06/32.25.129. **Napoli** 2/3 Maggio piazza Trieste e Trento, tel. 081/74.15.799. **Milano** 9/10 Maggio, piazza del Cannone, tel. 039/59.68.961. Per informazioni www.avonrunning.it



Si moltiplicano iniziative per gli appassionati, come l'Avon Running Tour, la corsa a tappe rivolta alle donne

PER SOLE DONNE

Sopra: l'Avon Running Tour a Bari lo scorso 8 marzo. A destra: la corsa di Forrest Gump, interpretato da Tom Hanks

panti. C'è stata una gara agonistica sulla distanza di 10 Km, vinta da Silvana Iaia con il tempo di 38:2, e poi 5 Km di corsa da percorrere a ritmo libero. Un modo piacevole per stare insieme, godersi le bellezze della città e aiutare con la propria partecipazione la sezione oncologia dell'ospedale San Paolo. Ma il vero sogno per ogni podista è la maratona.



Il personaggio

MARIO FERRACUTI, 83 ANNI E NON SI STANCA MAI

La voce della moglie al telefono non è molto entusiasta. Si limita a un laconico: «Aspetti, sta arrivando». E infatti arriva e quando attacca a parlare è un fiume in piena: «Lei non mi ha mai incoraggiato. Pochi giorni fa sono stato a Fiumicino vicino all'aeroporto dove ho partecipato a una corsa campestre di sei chilometri riservata ad atleti con più di ottant'anni. Mi ha detto: «Ma dove vai, vuoi capire che sei vecchio?». Io ci sono andato lo stesso e sono arrivato terzo.

Ho 83 anni e se Dio mi aiuterà voglio continuare a correre fino a quando ne avrò 100». Il gioco di parole è fin troppo facile: Mario Ferracuti è nato a Fermo, nelle Marche, ma l'idea di fermarsi non lo sfiora mai. Nella sua carriera ha corso

310 maratone, da quella di New York a quella di Stoccolma. **L'ultima l'ha disputata nel 2007, anno che l'ha visto trionfare ai campionati mondiali master di atletica leggera** nella marcia di 10 Km. E dire che si è avvicinato alla corsa

quando aveva già 43 anni. «Dopo essere stato operato per un tumore, non mangiavo più, mi dicevo che tanto avrei dovuto morire. **Un medico per riprendermi mi consigliò di correre.** Così ho iniziato prima a Fermo, poi nelle Marche, poi in Italia e infine in tutto il mondo. Da allora non ho mai più toccato un medicinale». **Tra le imprese più belle, la Firenze-Mosca andata e ritorno e la 48 ore di marcia su pista ad Ascoli Piceno**, anche se la corsa che conserva nel cuore più di tutte è la Fermo-Roma del



IN ARMONIA

Mario Ferracuti non ha mai smesso di correre anche se ha lasciato le ultramaratone

QUALCHE CONSIGLIO PER INIZIARE

● Un paio di scarpette giuste, una maglietta, un paio di pantaloncini e via di corsa. Il podismo resta di gran lunga lo sport più pratico ed economico se lo si pratica in modo amatoriale e se si può fare a meno dell'ultima e costosissima tutina alla moda per far bella figura con i compagni o le compagne di

sgambettata. Un minimo di accorgimenti tuttavia è necessario. Prima di iniziare, è consigliabile sottoporsi a una visita medica e fare un elettrocardiogramma. Chi è giovane, non fuma e non ha problemi di peso può iniziare fin da subito a correre, anche se gradualmente. Per gli altri è bene preparare l'organismo

con alcune sedute in cui si cammina soltanto, quindi altre in cui si alternano marcia e corsa, finché non ci sente pronti. In ogni caso, prima di iniziare è bene fare riscaldare i muscoli camminando per dieci minuti e solo allora iniziare a correre. Terminata la corsa, è opportuno fare alcuni esercizi di allungamento muscolare. **e.a.**



C'È ANCHE LUI

Sopra: Giuseppe Altamore, direttore responsabile di Club3, mentre si allena per la maratona di Parigi del 5 aprile

Negli ultimi anni, quest'antica disciplina ha conosciuto un boom: gli italiani che nel 2008 sono riusciti tagliare il traguardo dei 42,195 Km sono stati ben 33.290. Nel mondo si sono corse 1.032 maratone: la più celebre è quella di New York, la più veloce quella di Berlino. In Italia, la più partecipata è quella di Roma (14.563 iscritti).

Certo, non ci si può improvvisare mara-

toneti: occorre una preparazione specifica di almeno cinque o sei mesi, ma non è necessario essere giovanissimi, né aver praticato con continuità il podismo.

E neanche ci si deve sentire dei falliti se si arriva al traguardo dopo più di quattro ore, tempo considerato buono per un corridore amatoriale. ■

Se Dio mi aiuterà voglio continuare a correre fino a quando ne avrò 100. Mi basta un bicchiere di vino rosso e vado



1986, 260 chilometri percorsi in 35 ore. «Di me parlò anche l'Osservatore Romano. **Papa Giovanni Paolo II mi ricevette e mi disse: «Continua a marciare, perché Iddio te ne renderà merito».** A questo ricordo, l'emozione incrina la voce di Mario e la mente va alla sua infanzia difficile, al padre morto quando aveva solo 8 anni e allo zio sacerdote che l'ha cresciuto. «Prima di trovare un impiego alle Poste, ho fatto il contadino per molti anni. È stata dura, ma è stato quel lavoro nei campi che ha temprato il mio fisico». Il lavoro è una vita sana: «Al mattino prendo

il caffelatte con la torta che prepara mia moglie, poi a pranzo e a cena un po' di pasta e della carne, ma soprattutto tanta verdura, cruda e cotta». L'elisir di lunga vita è però il bicchiere di vino che a tavola non manca mai. **«I medici mi rimproverano perché in pratica non bevo quasi mai acqua: mi basta un bel bicchiere di rosso e poi vado come un treno».** Mario ha un unico cruccio: con il passare degli anni diminuiscono i coetanei con cui correre insieme. «Nelle

Marche sono rimasto l'unico podista con più di 80 anni che fa corse agonistiche. Per questo, oggi più che mai, per me l'importante non è vincere, ma arrivare



al traguardo in salute. Cerco di essere d'esempio per i giovani: le porcherie chimiche non servono per correre bene». **e.a.**

Susanna è un personaggio atipico nel mondo dello spettacolo, con una grande passione

MESSAGGIO VELOCE

Da telefonista di Portobello per Enzo Tortora a imprenditrice di successo, passando per i quiz di Mike Bongiorno e tanti altri programmi. In mezzo, due lauree in Lingua e Letteratura tedesca e in Psicopedagogia, entrambe conseguite con il massimo dei voti, che rendono Susanna Messaggio un personaggio atipico nel mondo dello spettacolo. Infatti, confessa che non le sono state molto utili per farsi strada sul piccolo schermo: «Spesso in Tv per andare avanti è bene non farsi troppe domande, anche se la cultura non sempre è sinonimo di intelligenza, anzi. Ci sono nel giro un sacco di laureati tutt'altro che intelligenti. Io, comunque, faccio sempre più fatica a ritrovarmi nei programmi di oggi, perciò, potendo scegliere, preferisco accettare solo quello che mi piace davvero, soprattutto trasmissioni per ragazzi, anche se in piccole emittenti». In compenso, le due lauree sono servite a Susanna per collaborare come ricercatrice con l'Università Statale di Milano, per scrivere su giornali e riviste e per aprire una società di comunicazione specializzata nel settore salute. E poi c'è una passione, scoppiata quasi per caso un anno fa, quando *La Gazzetta dello Sport* le chiese di fare da testimonial per la Ma-

ratona di Milano, mettendole a disposizione un personal trainer per allenarsi. «All'inizio mi sembrava impossibile: fino a quel momento facevo solo un po' di esercizio in palestra.

“
Correre per trenta chilometri è un'impresa umana: basta allenarsi. Dopo, però, diventa quasi un esercizio spirituale



Invece, pian piano ci ho preso gusto: prima mezz'ora, poi un'ora, poi due... È diventata come una droga positiva a base di adrenalina e di endorfine.

Quando smettevo, era tale la sensazione di benessere che non vedevo l'ora di ricominciare». Alla fine è riuscita a completare i 42,195 chilometri del percorso in circa cinque ore. Un ottimo risultato, se si considera che non aveva mai corso prima l'intera distanza. «Correre per trenta chilometri è un'impresa umana: basta allenarsi. Dopo, però, diventa quasi un esercizio spirituale. Ho completato metà percorso senza grandi problemi, poi quasi di colpo mi sono bloccata.

È stato determinante l'aiuto di mio fratello che correva con me. Siccome la gara finiva proprio sotto la casa di mia madre, lui mi incitava: "Forza Susanna, così ci vede la mamma". Così, ce l'ho fatta». Da allora, Susanna non ha più smesso. «Corro per un'ora, un'ora e mezza, tre volte alla settimana, sempre al Parco Sempione di Milano. Di solito, lo faccio la sera, oppure al mattino, dopo aver accompagnato i miei figli a scuola. Mi infilo la tuta e vado. Quando ho finito, torno a casa, mi faccio una doccia e poi sono pronta per iniziare a lavorare, con la mente sgombra da tutti i pensieri inutili».